想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

七支坐法-打坐入门三要素(一)

一、七支坐法

今天讲打坐的姿势，下一节来后就要自己打坐了。今天也有很多人来后就打坐，不管姿势对不对，打坐的姿势在你有气感起来后比较重要，若你姿势不对气就不通，不通就逼著你去校正姿势。刚开始打坐没有气呀！故坐姿不是很重要，先培养丹田成形最重要。

打坐的姿势，在佛教来讲是指七支坐法，「支」者可以讲做支撑点，也可以讲做重点。支撑点是什麽？是支撑重量的中心，就像跷跷板一样，中间有一个支点支撑两边重量，那两边跷来跷去就很容易。这七个重要的架构、部位搞对的话，打坐起来就会非常顺利，所以也可以讲七个重点，这七个重点对你打坐都影响很大，现在一个一个讲：

1.手支：

手怎麼摆？在一般的禅修之间，都是结三昧印为手印，「三」梵语就是正，「昧」是定，正定手印，要能入正定都是从手印结出来的，所以我们结的三昧印就是正定手印。

如何结呢？很简单！两个手掌心向上，右手在上，放在左手上面，两手大姆指轻轻的相抵触，很自然的放在脚的上面，肚脐的下面，不要悬空。你功夫不够悬空久了会累，功夫够的人悬空没关系，因为他气走上来后，手不会累。刚开始要有一个著力点，手及手臂不要僵硬，自然靠著肚子做个圆圈，有人会气往上走后下来绕双手一圈。当然我们不要去用那个心意念带动，但是我们手印一结，外在的干搅都对你没有影响，这是正定手印。你到佛殿里面看正中间的佛像都是结这个手印，那就是释迦牟尼佛。

你在禅修时结这个手印，若肩膀会酸、会痛时，表示你的胆经、三焦经与膀胱经较不通。就像感冒一样，风寒时膀胱经先受害，所以颈部、肩部僵硬。同时三焦经不通，即丹田闭死。如果你去参加禅七，长久打坐摆这个定心手印姿势，然后手又没有气感，肩膀酸痛，代表阳经络不通顺，或许阴经络气旺，但达不到体表处，此即阴盛阳衰，内脏虽然气旺，但并没有通到外部的阳经络来。

如果有气感的话，手印随便一摆放，气就很旺盛。有时候，气会慢慢上来，然后手会慢慢往上移动。以前有一个老师父，他练不倒单，每天一入夜就打坐，打坐入定气很旺的时候，手印就会慢慢的往上抬起，有时候抬到胸前，也没有感觉。因为我们的经络很多条，正经有六条脉－三阳、三阴，气具足的时候，手自然就会往上抬，往上抬到平胸时，这时候天就快亮了，大约凌晨三点半或四点时。小师父们起床后无时钟可看，只要看到师父的手抬到胸前，那时间就差不多了，敲板的人就要开始敲板叫大众起床。

手印有上万种，这两个手指可以变化很多，所以你养成一个习惯后，就要发点时间去改回来。记住三昧印是右手在上，若用左手在上，定心手印结久了，现在要改回来，反而觉得怪怪的，但一定要改变，第一次会觉得很别扭，第二次很不习惯，慢慢的一入定以后就忘记了，几次以后就校正回来了。

有的同学根本就不结手印，两个手放开来，你说对不对？好不好？心里面没有挂碍，不入定就无所谓！所谓入定是世间禅，一进去就是一个月、一年、两年、十几年。大陆有的修行人，三十几年还在入定中。在梁初的时候有位和尚入定，醒来时已经是清末了，经过十个朝代，这是世间禅定。此跟佛禅不一样，佛禅是注重在心的觉悟，我清清楚楚的时候，对人、事、物中，或在行、住、坐、卧之间，没有事物可以让我起烦恼，你证到这境界才能解脱，才能超越自己业力的牵扯。佛教的禅跟一般的世间禅定是不一样的，所以学这个佛禅就是在学断烦恼。

2.足支：

盘脚的方式是打坐的基本，有三个姿势－单盘、双盘、散盘。单盘又有两种方式－一个是如意坐，另一个是金刚坐，有什麼不同呢？如意坐是左脚在上，金刚坐是右脚在上。如意坐从这个字意上去体会，自在如意的话就是你心无碍，随便坐都没关系，所以心定的人就可用如意坐。

金刚坐－是右脚在上，此姿势会逼著你产生金刚怒目的威力，故称为金刚坐，其实跟你的右肾有关系。我们身体有两个肾脏——左肾脏、右命门，人只用一个肾脏也可以活命，如果你右边肾脏坏了，或者割掉了，那命虽在但气会衰弱。命门是生命之门，跟气有关；去掉左边

肾脏还没关系，它只是进行肾的重吸收功用而已，重吸收营养分，跟气没有直接的关系。因为用金刚坐的话会刺激到右肾，肾脏腺素分泌会比较旺盛，此跟情绪及身体生化控制很有关系。另一个是正肾脏腺素，这两个物质结构只是差一个部位以 OH(hydroxyl)来形成不同点，在其他部份的结构是全相像的，两者都是由肾脏的皮质部位泌出来的。若用金刚坐的话，腺体分泌旺盛，你这个人的意志力会比较坚强，所以叫做金刚坐。以上两种不同的坐法，若你用的姿势不一样，当然功用就不一样，老参们注意听，新同学没关系，你只要学一样就好了。
左脚放在上面盘起来时，初学者尽量放靠近大腿近鼠蹊部位，且脚踝正面解溪穴处不能悬空，为什麼？因为解溪穴悬空久的话会疼痛，初学的话无气感，当然这里会痛，痛得好像脚弯处要分家一样，能熬过 30、40 分钟就不会痛，所以要避免不痛，就不要让它悬空，把脚板靠大腿里面一点，这就是简单的如意坐。
如果是老参的话就要把左脚板放出来外面一点，那味道就不一样了，这就是双盘，也就是标准的跏趺坐。左脚放好后，再把右腿盘起来，这双脚能盘得很紧，力道就很强，逼得足三阴脉会发动气机，足三阴脉都走内脏－脾、肾、肝这三个脉。足三阳脉是膀胱、胃、胆等三，气是由头走入脚端的。

你也许会说：我已经是很痛了，怎麼能够再摆往外摆出来一点呢？在坐的有很多是高级班的老同学，用那一个姿势摆什麼样子，都会有不同的感受，要去体会一下。简单讲：如意坐是左脚在上，把正定手印摆出来，如果那一天觉得这个姿势不好，没关系，换个脚，右脚在上就是金刚坐。金刚坐一盘，右腿在用力，间接的气就被逼到右肾，右肾为什麼叫金刚？哦！原来金刚坐是会刺激右肾脏—气源。刚开始学的人，如果你这样做的话，右肾会比较早通，这就是金刚坐的好处。
气的起源有三个部位：一是丹田，二是肾脏，三是会阴穴（前阴跟后阴的中间点）。有的人气要通会阴时，啪的一声就通过去了，若通后从那一点起就会连结丹田、连结两肾脏，也会走冲脉，甚至也会走中脉。
上面述说得道理要懂呀！为什麼要把它分成如意、金刚坐，它里面都有不同的涵义，没有正统体会的话，只会说右脚在上，左脚在上，但不知其真实义。
跏趺坐－一般都是如意坐再把外面的右脚抬上来，脚尽量往内摆，能够紧密最好，尽量不要有空隙。有的师父要求很严格，两脚膝盖盘后的宽度不能够超出你的肩膀宽度，出家师父都是这麼磨练学人的。当然我们也不必这麼要求，如果你这样做不到，就换一个看看，金刚坐后再把左脚抬起来。这两个脚一上一下不同的坐法，会影响左肾、右肾的气感，自己去体会有无气感的不同。
刚开始学的人脚很硬很痛，那是代表老化。所以要多用功，多磨练！先用单盘再改用双盘，痛时用心法去观你身体会觉痛的是谁，被你观的会痛的又是谁，那你才知道我们有两个心，两个心是修行最起码的境界。你本有八个心，现在只会两个心没关系，往后会加以体会的。
刚开始可以用单盘，左右脚轮换，去体会那个痛，看电视、聊天时都要学盘腿，从 10 分钟，20、30 分钟一直加，到了两个月后就慢慢可以双盘了。
补充说明：如果你有气的话，跏趺坐下盘气较旺，若用单盘气会往上盘走。所以双盘能够慢慢熬 30、60、100、120 分钟的话，以后基础够了，学什麼都比较快。如果有心修中级班的心中心法，每次要坐两小时，下盘结跏趺坐，上盘结手印，如此下盘气更旺。如果双盘改单盘后，手印不变，上盘与手印的气就会旺一点。打坐时脚的功夫、手的功夫不同，会影响到整个身体气的分布的。

3.腰脊支：
腰脊支也是很重要的部位，当气诱发起来的时候，假设坐姿由侧面看过来是呈现 S 型，上身会是

笔直的，腰部位的腰脊骨是要挺起的。如果坐得弯腰驼背，后腰部位是呈平平的，自己先弯腰后，再摸摸看是否平平的。如果腰部挺起来后，是不是往前挺成了 S 型，本来腰脊椎就是 S 型的，坐挺只是让它现出来而已。

前面肚脐的正后方是腰脊椎的命门穴，督脉上的命门穴就在此。为什麼叫命门穴，我们上半身手头在动，下半身脚、腿在动，偏偏这个腰部位就动不到，很少运动会动它，只有一般的呼拉圈才会去动到，或者是瑜珈的过桥式才会动到这个部位，如果弯腰驼背气就不通了，气到此堵在命门穴，命门穴这里就会胀，胀时表示坐的姿势不对，硬把胸挺起来的话，腰就呈 S 型状，气就会往上方走去。所以当气走到背后不通时，就会告诉您：「喂！你坐姿不对哦！」这时候才知道，哦！原来真的不对呀！腰要呈 S 型挺出来，这动作很重要的。

4.肩胛支：

肩胛支是在肩膀与背后饭匙骨部份的重点，两肩膀往后拉张后，胸部自然就挺出来，然后饭匙骨就会稍微往后拉凸。膀胱经在督脉旁一寸多的地方下行，两条很长的脉，如果打坐时背后气不够强，可能常常会感冒，这是膀胱经不通的原因。足太阳膀胱经在肩膀、背后面，邪气、风邪侵袭吾身时第一个侵袭到它，会使肩膀僵硬、后颈部紧张，就表示感冒了。如果打坐弯腰缩肩，真气就上不来，气上不来就会想睡觉，这是气不具足。本来打坐的人越打坐脑筋越清醒，一个了了的觉知很清楚，怎麼会想睡觉呢？

有基本气感的话，背后自然而然的会挺起来，肩膀往外张，胸部微往外凸出来，但不要绷得太紧，架势摆出来后全身就要放松、自然。若身体有气感了，但架势绷得紧紧的，气就不往前走，这种情形是不好的。所以姿势摆好后就要放松，因为肩胛支是下气上行所必须，肩胛是背后、膀胱经气运行是很重要的，尤其气上来以后会走到喉、头部，没有的话，腰部会酸痛，肩膀会僵硬、酸痛。

5.头颈支：

头部跟颈部也很重要，如果自己去看一般打坐的书，常常会讲到「禅病」。此「禅病」在讲什麼呢？在讲昏沈，打坐到一个境界后，如果姿势不对，会有一个粗的昏沈出现；打作至更高的境界时，又会有另一个微细的昏沈现出来。粗的昏沈出现在头颈支姿势不对时，因气会堵在后脑勺靠近睡穴的地方。细的昏沈是气从中脉过喉轮要通到明点时，在要通不通的时候，会有短暂的微细昏沈。

刚刚讲气从背脊上来，会经后脑至头顶百会穴，要让气能从下方至头顶，头颈支要摆好。方法是下鄂微收，有力压到颈外侧两颈动脉处，如此头颈支架构起来的话，要有三股力量产生：一股是在后脑勺，一股是在下颚，一股是在后颈椎基部，这三道力量要相称。

头颈支姿势摆好后，观想头顶百会处往正下方来，经过体中腔到肛门要成一条直线。如果头是仰的，这条直线太往前端了，划到你前面去了，如此会怎麼样呢？气上不去头部，气会聚集在后脑勺处，终造成昏沈。如果头压太低的话，这条直线就划到身后去了，这也不对的；正确的线条是要在「正中」的。

老参们打坐时下鄂要稍往内缩，摆出这个姿势，身体的气马上会冲到后脑勺这里，然后上到头顶。怎麼会上不去呢？除非你的气还没有开发出来。头颈支一摆，背脊部真气即呈一直线，气马上到后脑勺处来，在这里有一个叫脑户穴。「脑户穴」是气进入脑内部去的门户，如果你福德因缘很好的话，真气从脑户穴进去，佛法所谓的般若智慧就开发出来，这智慧是非常的锐利的，不会讲的就会讲，不懂的就看懂，修世间禅是不能进到这里去的。般若智慧不是一般的智慧，跟你身体气脉是有关的，一进去的话，什麼智慧都来了，世间智慧、出世间智慧、出出世间智慧都来了。修佛法要进入这里，没有的话，没有用的！有几个人可以进去？要看你的福德。

老参们摆好这个姿势后，真气有两条路可以前进，一个是进去到脑户内，一个是从中脉走到明点。眉尖轮是第三支眼睛，由通明点而发通，如果修道家法，或者是世间禅，眉尖这里开的话就可以看外境，看十方的山河大地。眉间这里没开也没关系，您是要修见性的。头如果太仰的话，会产生昏沈，一觉昏沈下鄂就要往下微拉，让气从背到头顶；如果没有气的话，再怎麼摆都没有用，想睡觉

就是想睡觉。那是太累了。

6.目支：
打坐时眼睛有两种用功方式：一个是把眼睛闭起来，这个较简单易行，刚开始学的人心较乱，那个人动、那个在制造声音、. . .，好烦。刚开始修的人都是受不了外境的干扰，所以眼睛闭起来较好。眼闭起来有一个好处，是眼不见为净，但也有一个坏处，是黑林林的，初学的人有时候心不健康，怕怕的，怕黑暗。
另一种方法是学佛像的三分眼，眯眯的看，眼微微的三分开张，看正前方 1.5 公尺的地方。这个方法较不会使你胡思乱想的，很会胡思乱想的人，就要把眼睛微张三分眼。因为眼睛闭起来时，没有一个可抓住的东西，就会动起心念来，心动就会乱想。如果眼睛打开，你的眼识会意会到光，前面模模糊糊的看到一些东西，但不要很用心去看，要视而不见，不要太用心的去看前面有什麼东西，哦！前面一只蚂蚁在爬，看得清清楚楚的，不要这样子，只用余光可以看到亮就可以了，如此能避免胡思乱想。微张眼睛有个好处，因为你很用心，心意会守住眼睛处，气易走到眼球，眼球的波长很容易改变，易开发出超视觉的能力。看到或看不到，没关系，它只是一个过程而已，超越它以后，慢慢就不会再看到了。
对老参而言，眼睛用功起来是个复杂的部位，睛明穴是在眼睛角头的基部，承泣穴是在眼睛里下眼帘中间，气通的话，每过一段时间循环一次，「啵」的一下就进去到眼睛里面去，从入睛明穴、承泣穴的基底去；眼睛部位的经络要全部通的话，气上上下下，起码要有三次通过眼睛。第一次从头部下来入眉尖轮后，会从眼睛的背后下来。第二次气从下面上来也要经眼球，这时候老参会「翻白眼」让气由下往上走。往那里走都有气要通，眼球每一个部位都要通。如果眼睛发涩、流眼泪、酸痛等，这些是气要通过眼球的现象，此时就要帮助它通过。
老参们有先天气能够转到眼球本身里面去，两颗眼球都能让气旋转而进去，进去后会改变眼睛的光波波长，就可以看到另一个世界的东西，也可以直接看太阳。普通人不能直接看太阳的，因为太阳光很强，会伤害眼睛，你有气这麼绕一圈的话，眼睛就可以看太阳，不怕其光亮。刚看太阳时它会很亮，排除太阳本身外的光芒，几秒钟后有一薄薄的灰黑圈盖住太阳表面，这是光的补色原理。看太阳没什麼了不起的！正中午也可以看它，没有这个功夫就不要看，会伤害到眼睛的，这是以后会有的现象。
眼睛酸涩、流眼泪都是好现象，每一个现象都有方法来对治它的，不懂就要花很长的时间去承受，也许是搞得心慌意乱？以后你慢慢功夫高了，会碰到这些现象，体会到后还不知如何化解时再来问。
7.舌支：
舌头刚开始也是个准备功夫，到真的气从会阴穴起来后，走到喉结前，当先通过心脏---心轮，再走到喉轮。走到喉轮时，气会拉你动你的舌头，这时舌根摆得对不对就很重要。
舌头卷起来是准备架桥，舌头卷起来后顶住上颚，上颚顶有曲浪痕处，舌头卷起来就顶住那里。这样是会很累，还会流口水，流口水没关系，感觉有口水就吞下去，唾液里面有很多的淀粉脢(amylase)，它的功用是用来消化吃进去的淀粉（碳水化合物）。所以胃肠不好的，就可以借这个机会慢慢的让胃肠消化系统变好，觉得口水多了就吞下去。
很多道家书说舌头尖抵住门牙与牙龈处，其实这个舌头是要做「架穚」的，什麼叫「架桥」呢？就是说下盘来的气跟喉轮要连接时，要用一个桥把它架连起来，它才能通过。世间禅定的四禅天，就有舌头架桥的功夫，如果没有上过佛教课程的话，会不知去修佛禅，而去修世间禅定。世间禅定中**四禅境界时，架桥起用时，舌头会卷了一圈像绑咸菜样塞住喉咙，到此就不再呼吸了。一进入四禅定中会息止，入一境性中。一进去禅定中，一个月、两个月，一年、两年都不出定，所以呼吸就靠体表皮一点点的呼吸，这个时候你不必去呼吸，也不必去管什麼，真正入世间禅定的话，什麼都会放下，这是**第四禅天的禅定。而修佛法本在修这个心，得真实解脱之境，故要面对日常生活的人、

事、物中，经磨练、去执而得自在。
修世间禅时上颚紧合下颚，舌头卷起来放在上颚顶部最高的地方。如此，舌头卷得高，以后气从下要上来拉动舌根基部的时候，就会像杆杆原理一样，马上就卷起而塞住喉头入定去了。如果舌头尖放在牙龈的地方，气就拉不动舌根了，因为舌头较重，内气力量拉不动。
老参们修佛禅虽不入定，但气下、上通顺亦是必然的，所以打坐时舌头还是要卷得高高的，下面来的气到喉结会拉动舌根，内气马上能往上冲而入头内。
喉结的气要通，要靠舌头，为什麼打坐时常常会打嗝呢？会不舒服呢？就是舌头没有拉得很高，气堵在胃里；舌头拉高的话，就像要打嗝要吐的样子，这样气马上就上来，就会拉动喉咙的舌头。舌头拉动气就直接冲上头内去，不会像世间禅一样的，气不够旺，在那儿堵住而入禅定。故我们如何让气上下连贯，冲到头部是很重要的！
如果出家者或好好修行的人，有一天真的会进入四禅，就可以体会到舌头卷起塞住喉咙的世间禅定境界。还有一个现象是卷著的舌头，过一阵子就会掉下来，变平摆的样子，意会到后就把它再卷起来。这只是个预备工作，为什麼呢？刚开始没作用的，只会产生口水而已，等到气从胃翻转过来，拉到喉咙的舌根基部的时就有作用了，故舌头要卷高一点。
若打坐会造成打嗝（反嗝），是胃部的气翻转不过来的现象，这些都是要用点技巧，高卷起舌头。有的人不知道这些技巧，打坐气通到胃堵在那里，很不舒服，只会在那儿打嗝，知道气已经到胃了，气旺又没办法翻转过来，这时候舌头一卷，有一条似管样形成，气就会冲到喉咙，下面的气就会翻转到上面来，气往上冲的话，胃就不叫了。除非你胃有病、有溃疡，那就永远都会有打不完的嗝，故要先把胃病治好。
以上是打坐的七个重点，有一些是要有境界才会发生，没有境界也没关系，现在再加上一支ー肛门支。肛门在七支坐法中是不讲的，气旺的话，前阴、后阴中间有会阴穴，气要通到督脉时就要通过会阴穴。丹田的气很旺的话，观想背后，会阴穴会「啵」一下，气就通了。如果没有气的话，或微微的气，要过不过的，通不过就卡死在这里。
气正规的走法是先走督脉，再由头顶下来接入任脉。有的念佛、念咒、练气功的，不去管气怎麼走，一定会先走任脉，那是走反了。正式打坐修行的人，丹田成形了，一定要先导气到督脉去，再接到任脉，然后再入丹田，所以会阴要让它通。
我们初学者气不旺，怎麼通过会阴穴呢？藉「提肛」来达到目的。「提肛」是三分的力量，七分的意念。缩肛刚好是相反，三分的意念，七分力量，力比较强，就像在忍大便一样用力。身体那里出力，气就往那里走，如果你用力缩肛的话，气会在肛门的部位，不往前行，这是不对的。
打坐时轻轻的提肛，小腹气起要让气先走到督脉，一般人的会**都下坠样，不提肛的话就下坠，一提肛的话，会**份就会内缩，就呈内凹的样子，没有压力，再观想命门，气就很容易通过会阴而至命门。提肛的用意和卷舌头一样，打坐姿势摆好了，提肛过一阵子不经意时就会掉下来，意会到时再把它提起来就好了。
(87 年 12 月 19 日讲於法尔先修班)

安那般那数息法、粗心控制法
-打坐入门三要素(二)、(三)

二、安那般那数息法
打坐第二重点是呼吸，呼吸主要在建立丹田契机，使丹田能成形。次要目的是摄受初学的粗心，不致於胡思乱想。其实此安那般那数息法在初学者言，比打坐姿势来得重要。因丹田不成形，打坐就无进展，姿势摆得好，也是只有脚痛的份，学习时间会拖得很长，耐力不足者即会退转，不学了。在座的七、八位同学是第一次学习打坐，脑中一片空白，教你怎麼做，你就怎麼做，会有很好的境界，进展也会很快；以前自己摸索，或者是在别的地方学过的，不管对的、不对的都会变成一种所

知障，何谓「所知障」？所知学识养成的一种习惯，习惯就变成一种障碍。

现在先说明如何呼吸，要讲呼吸就要配合数息法。要做数息法就要认识「心」，「心」就是意念，有的人搞不懂什麼叫做「心」？什麼叫做「意」？佛教讲「心」有好几种，譬如我叫他看我手指，手指在指导你看这里、看那里，此「心」在唯识讲是第六意识，现在用此心念来前导你的呼吸。要呼吸时心为前导，鼻端开始吸入的空气要紧接在后，然后继续呼吸！

先述明《安般守意经》，经云：「坐禅法，一不二数，二不一数。一数二者，谓数一息未竟，便言二，是为一数二，如是为过精进。二数一者，谓息已入二，甫言一，是为二数一，如是为不及精进。‥‥，在一数一，在二数二，是为法行，便随精进也。」由上举经文观之，呼吸配合数息法要，记住安般数息法要。

开始吸气时，心当前导就开始往下走，气跟在后面，心走到那里就观想那里。观想心经过鼻子、喉咙、肺部再到胃部，最后入小腹丹田处。

现在说明「在一数一，在二数二」的要诀，一是单数，是指吸气，二是双数，是指呼气。何时是一，何时该数一？例如有一个人一口气可吸 100 个氧(O_2)，开始吸气时，心由鼻头往下走，空气随在后。心走到一半路（胃部），第一个氧就跟在后面，此时第 50 个氧还在鼻外面，第 100 个氧还没开始进入鼻中，这时候是不是在「一」？不是！这时候不能数「一」。

观想的心又继续往下走，走到丹田时，第 1 个氧到了丹田，第 2 个氧接著在后，第 50 氧达胃部中间站，第 100 个氧刚好在外面，这时候要不要数「一」？因还不是数「一」的时候，还尚差一点！故不能数一。

观想的心已经到了终点--丹田，不能够再往下了，气呢？第 100 个氧还在吸，吸！吸！50 个氧到了丹田，且 100 个氧也到了丹田。当第 100 个氧到了丹田表示这口气已真吸满了，对不对？对！这时候小腹会自然的微凸出来，不要故意把肚子胀得很大。吸满了就再吸不进气来，这时候是不是可以数「一」呢？对！正是数「一」的时候。该数「一」时心里念一下「一」，这就是说「在一数一」的重点。

现在讲「在二数二」，「二」双数是要呼，到数「一」后要呼出间有 3～5 秒空档的时间，做换气的动作，每个人的时间不一样；如果听不懂的话，现在吸一口气看看，要开始吐气以前的空档时间，是不是每个人不一样长的！然后开始吐气，这个动作跟吸气的动作一样。气在我们体内经过代谢的结果，变为二氧化碳(CO_2)，我们都知道二氧化碳是不好的，要把它呼出去。

开始呼时，同样的以心为前导，气随在后，这里的气是二氧化碳。心一起动，在呼出去的时候，小腹会自然慢慢的下凹，因为小腹凹进，气才能吐出去，但不要故意用力将小腹内凹。心同样当前导走到中继站（胃）时，第 1 个二氧化碳也走到胃部，第 50 个二氧化碳在丹田处，这时候是不是该数「二」？还不是！还不行！继续吐！心慢慢走再经过肺、喉咙、到鼻尖。此时观想的心在鼻尖，第 1 个二氧化碳也走到鼻端，理论上讲第 50 个 CO_2 还在中继站，第 100 个还在小腹肚子里面，这时候也不能数「二」。第 50 个二氧化碳吐出来的时候，第 100 个还在半路上，还可以再吐，这时也不能数「二」，等到第 100 个 CO_2 都呼出去，呼得不能再呼时，当下就可数「二」，此时心里默念「二」

这样一吸一呼也就完了！接著又开始吸，数「三」，开始再吐，就变为「四」，一直到「十」以后重头「一」开始再数起。

讲了半天，罗罗嗦嗦的，你有智慧的话，听到这一句话，你就会知道怎麼样做，因为是初学的，所以以理论不厌其烦的讲解。

总结安般数息法的精髓即在：「你一口气有多长，吸满后再数一，这是「在一数一」；你一口气有多长，吐尽后再数二，这是「在二数二」。能够做到这样的话，是为法行，就是正确、如法的功用行，也是正精进。因为有了正精进，所以就有了不及精进和过精进，这都是由这句话衍生出来的另两种不正常方式。

讲到这里懂不懂？有没有问题？没人举手就表示懂了！好！现在身体坐挺，盘不盘腿没关系，就练这个动作，心观想：去做「在一数一，在二数二，是为法行，正精进」的动作。认真的吸，认真的呼，

吸气时小腹微微胀、自然的微凸；吐气的时候小腹自然的凹进去，有凹没凹没关系，因为有的人认真的呼吸，小腹会自然有凹、凸的现象。

同学实习后小参：
问：实习后似无特殊感觉？
答：初学者没有感觉，表示你还没有认真呼吸。
问：所吸的气下不来，会有喘的现象？
答：吸了很满是不错，但你犯了一个毛病，已经没有气进来了，但还假装在吸气，只是闷在那里而已，所以就会喘，这是过精进。假若真有气还可以吸进来的话，那就是正精进的功法。在坐的有几位是新的同学，大部份是在家修或在别的道场修，其实刚开始做的话，横隔膜胀满一定会闷，如果你连这个都没有做到的话，表示吸气不够；打坐越久，横隔膜会越来越下降，肺活量也会越来越增加。
横隔膜是在胃跟肺之间，横隔膜一直下降，所以就有空隙，可容纳的空气越来越多，等到丹田成形或者是肺通丹田之管成形了，有一条脉连接到丹田。像一个身体气脉打通的人，在他劳累的时候，只要闭气几秒钟，这条管子由肺到丹田又接上了，气就一点、一点的到丹田。之后，他又精神抖擞，不再呼吸了，只有进没有出，慢慢吸进来，一口气可以吸多少气进来，两三分钟一直在吸，这时丹田已成形，如果没有的话，就会闷、会发热。
正常的呼吸是一口气可以吸 100 个氧，所以吐出去的二氧化碳也是 100 个，慢慢以后就不一定，有的只有进没有出的，呼跟吸是不等量的，这要以后慢慢去体会。初学者吸一口气有这麼长，吐尽时也这麼长，这样一来一往，表示正常的「在一数一，在二数二。」

以前在大乘精舍上课时，有一位同学课后跑来问我说：「老师！真的我们身体有气吗？」
师：「有呀！」
生：「那我打坐二十几年了，怎麼没有感觉呢？」
师：「你呼吸没力没气的，是没有认真在呼吸！」
生：「打坐很好！可入轻安之状，这样就是在打坐吧！？」
师：「对！打坐很好，常常可以进入轻安的。」他认为轻安就是在打坐，打坐的境界只是很舒服而已，以禅修来讲，二十几年都是那个境界，不要说等先修班课程结束，也许你们现在就有那种境界了，何必花一、二十年。
生：「那我该怎麼做呢？」
师：我就跟他讲这些，安般数息法的要诀。回去后他照做，一个礼拜后来上课，他就对我说：「真的耶！身体真有气感！」因为他有十几年的禅修底子，只是不知道怎麼修，这样如法一做时，整个气机就劈哩叭啦的一直发动，他才知道：哦！原来打坐是有气感，是要这样子的。
譬如说禅宗的经典从不讲「气」，《大藏经》也很少讲「气」，一讲到「气」好像都不对，都是外道，不讲不是没有气，只是怕你们执著色身的「气」，而不去修心，那就糟糕了；先修班的课程都是在练这个丹田，最重要的是到最后都是要修这个「心」，练得解脱、自在。真的没气，也修不进去，只在那里讲些名相，从不会修得好，故谛闲法师说，悟后才是实修的开始。
上述经文讲「不及精进」及「过精进」的现象，那是依数数字来讲，若依呼吸量的多少及数息相配度来言，「不及精进」是指一口气未吸满即数「一」，或一口气未吐尽即数「二」，是为「不及精进」；另种情况，一口气已吸满，应数「一」时，却不数，还闷在那里；或一口气已吐尽，应数「二」时，还不数，闷在那里。此种现象是谓「过精进」。不及精进及过精进之利弊如下：
过精进会伤身，尤其是呼吸器官；不及精进是会多花时间在打坐上而已，因为方法不对，所以没有办法进到修心的境界。
普通我们刚开始的呼吸是这样，慢慢的一个月、两个月过去、一年、两年过了…你的呼吸会越来越

加长。假设最长是这样子，何谓最长呢？表示你身体已经灌不进空气来了，像篮球一样，用一根针把球灌满气，灌满的时候就会反弹，所以气就进不去了。身体也一样，等到你身体气都灌满的时候，你能再呼吸吗？气进得去吗？不能，所以呼吸就越来越短。在刚开始学的时候呼吸是越来越长的，长到一个境界以后，气就进不去了，到最后呼吸就变为似有若无。很多老参说：「我忘了呼吸！」这时候吸一点点就够了，甚至於不呼吸了，这已经快到三、四禅的境界。
打坐一柱香也是一样，刚开始呼吸越来越长，. . ，你叫我数息法，我数得很用心，呼吸就越来越慢、越来越长。数到一个境界以后数不下去了，进不了空气了。数一数二的数息法，除了丹田的诱发以外，还可加深呼吸，这个过程及功用要去了解。

三、粗心的控制
很多人说我也想打坐，但一坐下后心乱想，不得不放弃。此种人无智慧又不请教他人，真是福德不具足，没有遵照方法去修、去做，当然无法入门的。初学打坐的人，因平时身无静止下来过，不知自心是那麼心猿意马，从无一刻安定。现盘腿坐定后，始知此心乱七八糟，若用安般数息法很得利，能自在控制你乱心，那是不错的境界。因数息法除能增长呼吸长度外，第二个功用是在摄受你的粗心、妄心，不要去胡思乱想。初学人的粗心要怎麼来摄受呢？摄受在「数一数二」上，摄受在呼吸上上下下中，这种方法叫做「数息守意法」。
很多道场都在教数息法，如果你照《安那般那沙第法门经》中所言去做的话，体会其殊胜处，就不会用其他的方法去教人。安般数息法正确的说法是入息数一(单)，出息数二(双)，数的数字不要超过十息，十息以后再由一开始。
有的道场说数息法很简单，从一数到一千也可，或吸吐完再数一次，或甚至倒数数字，此种说法并不是说不对，但其效果及方法没有经典之精神也。若是行家或久经打坐没进境者，以安般守意经方法试试看，即知其差异在何处矣。
例如打坐时，你数：1,2,3….9,10，之后又倒数：10,9….3,2,1 等，此种数息法只是在摄受你的心，无法好好控制你的呼吸，不能在无意间拉长呼吸。若用安般数息法，你的心要去配合，也就能把呼吸拉长，呼吸拉长要做什麼？就是要丹田能够早日成形，发动气机，是有很多的功用在里面，不是只有摄受你的心而已。如果你要这麼念 1,2,3….9,10，10,9….3,2,1，那不如去念「南无阿弥陀佛、南无. . 」，这样还可以消业障，念 1,2,3…干嘛？一句「南无阿弥陀佛」可以摄受心，也可以消业障。

如果安般数息法还不能摄受你的心，打坐时心还是无法定下来，那表示你的业障蛮重的，否则你坐下来怎麼会一直胡思乱想一大堆呢？此是业障深重之现象，故安般数息法派不上用场。此时，你只有用「万法归一」的法门来摄心。什麼叫「万法归一」？就是将万种念头，归在一句佛号上。既然妄想一堆，不如以一句佛号来摄受心，同时亦可消业障，让吾等理性抬头。
一个人一心一意用嘴巴来念佛号，是用第六意识心来修。妄想心起自第七识对八识种子的执著，若用第六意识来念佛，其力量会强过第七意识的妄想执著心。唯识中阐述第六意识说：「动身发语独为最。」用语言念佛，突显第六意识的功用，会强过第七意识的妄想力的。
另外，念佛一句，可消恒河沙业，念到心清净无杂念时，也可与诸佛法身相应，此时打坐就不再一直打妄想了。不要轻看念佛法门，《佛说阿弥陀佛经》是世尊不请自说的，念「阿弥陀佛」佛号是末法时期，依佛庇佑而能成就的法门，古僧大德念佛开悟例有很多。当然你也可依喜爱而执其他佛或菩萨的洪名，只要在打坐中，能摄住你的妄想心都可用的。
以上所讲是初学的「打坐三要素」，包括七支坐法、安般数息守意法及粗心的控制等三。若初期以安般数息法能顺利打坐，就可日日进步，往后打坐姿势就显得重要。若初学者妄想心很重，则粗心的控制变为第一重要，要先对症采用适当方法，始能不半途而废。
最后要提醒各位，打坐三要素只是基础而已，其他打坐生理卫生、饮食、丹田诱发等还有很多的课程要学，须能搭配来听学，才能对打坐技巧有完整的认知。另外，八周课上完，不是就圆满了，往后

的身、心变化要如何化解，更需有人指导，才不会遇事惊慌失措，或者好事认为是出问题，更怕错认境界而走入歧路。故随时要参加初级禅修课，以增广见闻。
(87年12月12日讲於法尔先修班)

打坐生理卫生(1)
-打坐入门(二)

一、下座时的养生动作
打坐完后，一定要做此养生动作，否则久了，身体一定会有副作用发生的。1.若下座时脚麻无法忍受
可以双手大姆指与食指，分别按住双脚拇指指甲靠内侧的穴道处(大敦穴)，约十几秒后，因刺激血液流速，酸麻现象即可解除。

2.洗脸动作:
打坐时像睡觉一样，下坐时如刚睡醒之时，犹是懵懵懂懂的，要把代谢下降的现象恢复，以按摩来恢复。打坐久的人，丹田会较易控制，而初学打坐的人，因丹田的气未上来。故初学者要多坐，境界就会慢慢改善。
(1)下坐时，双手搓热，然后像洗脸一样搓揉脸部，重复两、三次。打坐久了以后，皮肤会细腻光滑，所以打坐的人皮肤看上去会非常滑润漂亮。
(2)再搓热双手，搓揉后脑及颈脖子，同样重复两、三次。

3.眼睛保护
若有近视者，双手搓热后，以手心按住眼球，把热气灌到眼球，手压住时想把眼球凸出的水晶体压成扁平，次数约两次到四次。若有老花眼者，以食指用微力，由眼睛上眼帘缘及下帘缘，向内侧往外侧推磨数十次。

4.鼻子保护
打坐时，气由喉咙入鼻子深处，在通与不通间，会流出鼻清液体，所以下坐后，用鼻猛吸一气后，再用嘴巴把气吐光。在做吸吐气之间，同时用两大拇指背面，在鼻翼旁的迎香穴处，推往睛明穴方向，如此上下摩擦间，配合吸吐气。注意摩擦时不要太用力，以免把鼻子外皮搓破了！做这动作后，保证打坐间，不会造成鼻子发生副作用。

5.头痛的处理
(1)时常头痛的人，要以右手大拇指及中指同时用力按住眉毛末端处，在眉尾与太阳穴间之岭骨突处，数次压抑其疼痛点。再以大拇指及中指，同时用力按住眼睛鱼尾纹末岭脊处，数次压抑其疼痛点。
(2)再以右手大拇指与中指，按住脸上两边颧骨最高点中间凹陷处，数次压抑其疼痛点。
(3)上下牙龈咬住，牙槽处肌肉凸出最高点，有个颊车穴，用双手之大拇指压下去，会有想咳嗽反应的地方，因它刺激到肺部气管，此处加以按摩。

6.听力改善
耳朵的耳珠前面有一听宫穴，把嘴张开时，耳珠前会有凹下的地方，可按此穴。用双手食指头压按此穴，耳朵有听力毛病者可改善。

7.女生妇科毛病
耳朵上缘第 1 软骨结纹处上端，摸了会痛的地方，有一神门穴，女孩子生殖器官有疾病的话，要多压此穴。把耳朵摺压著会感知痛时，表示健康太差。所以要常常捏按，直到有一天怎麽捏按都不会痛，表示身体健康多了。

8.用手来按摩各部位
(1)轮流用一只手掌抓捏令一只手的肩部、手臂，使之松弛。因为打坐后肌肉静止不动，要使血气流通。
(2)胃肠不好的人，以双手掌心按摩腹部，以顺时钟方向，像转八卦般，以两手按摩，胃肠不好的人，要多花时间做这动作。
(3)大拇指放前，四指放后，摸到背后肾的部位，左右上下搓揉按摩后腰肾脏。常腰酸背痛的人，肾脏不强壮。
(4)脚踝内踝边缘是肾经走过经络，按揉大钟、水泉、照海等穴道。女众有妇科毛病多按此等处所穴道。
(5)脚踝外踝边缘是膀胱经，按压昆仑、申脉、束骨、至阴穴道，按揉顺著脚外两侧穴道。这是膀胱经的经路，膀胱与肾是互为表里，肾不好，膀胱经也不会很健康，女孩子妇科毛病也会发生，所以生殖器官有病，都与肾、膀胱不好有关。(待续)

打坐生理卫生(2)
-打坐入门(二)

二、打坐所需的道具
(一)坐具(蒲团)：

1.坐具：
若以榻榻米做蒲团，应分上下座两块合成，一般脚放在下座，屁股坐在上座。其尺度：下座为 2*2 尺见方，上座为 1*2 尺，上座高度为 1.5 寸。唯打坐的人若大腿太胖或脚僵硬的话，上座高度不够时，打座时两脚摆不下，会有上身后仰的现象发生，故此等人上垫要再加高至最舒适的高度。待打坐者用功时间久了后，脚已柔软下来，再将上座高度调低至 1.5 寸左右。坐在榻榻米蒲团上座时，只能坐表面的三分之一的部分，如此脊椎骨较易打直。

2.材质：
世上有相物质是一物克一物，打坐蒲团材质也是一样，有的会蕴气，有的会耗气或吸人气。助人蕴气的材质有稻草、椰子纤维、茶叶、香草、草药、刨下的木材。耗气或吸人的气者有塑胶类、橡胶、PVC、藤材、海绵、泡棉等，这些材质会吸人之气。
若不信可试验一下：找一练功的人，让他用一手平举时，似可举起重物后，再拿一块塑胶布遮盖於其头上，隔绝此人的头与虚空之间气的通路，此时再叫练功人的手，手举起重物，似无法再举起至水平处，或能举而不持久。

(二)盖脚巾、夹克(厚衣)、毛巾

1.盖脚巾：

长期间打坐，若不用盖脚巾，关节会发生问题，故定要用盖脚巾盖住脚膝部，甚至打坐习惯了，看电视或和人讲话时盘腿，此时也要用盖脚巾盖住双膝。因打坐初期时，人的体温因代谢增加会升高，与室温的差距会加大。假定冬天室温在摄氏 22.5°，而体温 36.5°，打坐时人体温若升高达 1°，温差则由 14°变为 15°，故身体会觉得有点凉意。若夏天室温 33°，体温为 36.5°，打坐时人的体温增加 1°，温差由 3.5°增加到 4.5°，因此在打坐时，会觉得外围温度下降，因此不会因夏天炎热，造成打坐烦闷，坐一阵子后会觉得更舒适，因温差加大故。

2.夹克、厚衣：

春秋二季打坐要准备一夹克放在座位旁，打坐完洗脸动作做完时，先要将夹克穿上后，始下座活动，以免引发感冒。冬天打坐要视室温穿衣服护身，若寒流来时，则要穿厚重衣服打坐，一个原则是当打坐时，后背不要有凉意升起，若有此现象时，要多穿一些衣服上坐，免得著凉为要。

3.毛巾：

夏季时宜准备一毛巾，放置在打坐座位旁。打坐完未做养生动作前，先使用毛巾擦汗后再做养生动作。记住，不要一边打坐一边擦汗，打坐是在训练定力，流汗也要让其自流，不要理它。

(三)、衣著：

打坐时要穿著长袖衣服，且要注意庄严。因为在打坐时，与你有缘的菩萨、护法，可能会来护持你，穿著整齐一点较有礼貌，或表示尊敬。打坐时所穿裤子要宽松，可用松紧带式者为佳，太紧会让气滞不前行，故女众在打坐时紧身裤不要穿上。

(四)、打坐地点

1.打坐地点要有所选择，佳良场所依次为(1)佛堂(2)书房(3)单身卧房等。
2.打坐的地方，风不要直吹(贼风)到身体，否则易得风寒。
3.因地球磁场的关系，睡觉最好采东西向，不要南北向。但打坐则无挂碍，以面对佛像或侧对佛像即可。在自家房中，则以面向西或面向房门方向为宜。
4.忌讳在夫妻房间里打坐。

三、打坐的时间

(一)、何时打坐

初学者饭后不要立刻打坐，要饭后 1.5~2 小时以上再打坐。吃饱饭时，血气在胃部进行消化作用，且食物聚集在胃部，若此时打坐，脚一盘，血气分散到脚部，手印一结，肩膀会有气行走，血气会集中到手去。如此会造成胃及消化道无法正常运转，胃肠内容本来 2~3 时可排空的，此时便成 3~4 小时后才排空。久而久之，胃会受伤害，造成消化不良或胃病，所以空腹时打坐最合乎卫生。
但老参不受此限制，因为老参全身都有气感，吃完东西一定下心来，气便在自行运转，因此不受食后胃纳的影响。老参可藉用后天营卫来帮助气运行，饭后打坐更能有进境。气的来源→先天气(由丹田、会阴、右肾发出真气)，后天气(吃下食物代谢产生能量之气→营卫之气)。
初学者打坐时间选在(1)早上起床盥洗后，(2)睡觉前打坐，约在 11 点时，就不受食后多久才能打坐的困扰。

(二)、打坐时间长短

初学的人可由 10~15 分钟开始，慢慢加长打坐时间，至每炷香约一个半钟头到两个小时左右。每天至少早晚两次打坐，若有气感时打坐，半小时打坐则可抵得过两小时的睡眠。若打坐习惯了，也

开发出真气来时，若一天不打坐，会觉得没精神、血气不顺。因为每次打坐时，被开发出来的气，能将经络一一打开。若有一天不打坐，全身经络不开通，人会觉得不舒服。打坐的人累的时候，也可闭目养神，用打坐的调息法，十分钟就有非常好的休息效果。

初学者会打坐后，每座最好能打到80分钟，起坐时先双盘再改单盘，如双盘坐了50分钟后，再改成单盘，如此又可坐30分钟，总共80分钟很快就到了。打坐时间若太短，才刚上座就要下座，如此对修行是没有功效的，要达到修心的境界，就要把打坐时间拉长，至少能坐两小时。譬如修心中心法修到最紧要关头，一次要坐六小时，一天要坐三坐，共十八小时，如此加紧用功才会有成就。

(三)、子、午时能否打坐

子午时打坐无妨，因修佛法要求解脱、要得自在，若对佛禅有所认知后，就能不为境缚，更不会挂碍何时不能打坐。子午时指夜晚、中午11~1点，此时间内因地球、月亮、太阳之间互相引力的关系，大气中磁能、真气最旺，若能吸气入体中可化成内气，有助於色身的用功。故一般没佛法熏习的人，不敢有太多的气化入身中，但要开悟却非有足够气机不可。故修佛禅解脱道，不要忌讳子午时不能打坐，但佛教的大道理一定要懂。

(四)、常用如意坐与金刚坐可能诱发的疾病

打坐若气不具足，色身左右又失去平衡时，且身体营养不平衡，造成肌肉、筋腱无弹性，长期打坐后，就会发生疾病，故要加以了解道理并改进之。吾人色身生理全由神经系统来控制五脏六腑等，此包括消化系统、生殖系统、内分泌系统、肌肉系统及骨骼系统等。而神经系统正常与否，却与脊椎骨柱有关，若打坐时牵动髋骨与股骨的角度异常加大，就会因打坐诱发出禅病来。髋骨与股骨角度正常为130度，身体左右边那一边加大，就会引发长短脚，造成不同的疾病发生。

打坐该用如意坐或金刚坐？不要以舒服为主，而是以个人髋骨左右高低两脚长短不同来选择。左右髋骨高低不成水平，髋股骨角度偏大，会造成脊椎骨不直，气不易发起。一般而言，左脚长的人要用金刚座，右脚长的人要用如意座。

如何知道自己适合用什麼坐法，如意坐或金刚坐？(1)人可立在矮木桌前，闭上眼睛双手放松，双手手指放直后下垂，身体向前弯下，观察那只手先碰到桌面，表示那只手手臂较长，其相对边的髋骨也较高，相对侧的脚也较长。例如，右手较早碰到桌面，表示左髋股骨角度偏大，左脚也较长。此时宜用金刚坐，右脚放在上。打坐时长的腿应放在下面，较短的放在上面，久而久之，会把髋股骨角度矫正，脊椎柱骨会拉直。所以左脚长的用金刚座，右脚长的用如意座。用跏趺座时双膝盖一定要著地，若不能著地，即是有长短脚的问题发生，髋骨骨盘高低已成形。(2)另一判断脚长短的方法是站立时，长的脚在前，短的脚会在正位上承受较大的体重。(3)嚼东西时，用左边咬的人左腿比较长，反之，则右脚比较长。(4)翘二郎腿时，长的腿一定搭在另一只腿上，若左脚搭在右脚上，即表示左脚较长，反之，则右脚较长。

长久打坐若无气感，髋股骨角度偏大时，就会发生疾病。若造成左脚长的人，毛病会发生在下半身，如胃肠消化不好、泌尿肾脏、生殖器官、膀胱等毛病。右脚长的毛病大半发生在上半身，如心脏血管、肺脏、呼吸毛病、鼻病等。所以要恢复健康，应把习惯的动作反过来，调整、打破习惯。有的人看上去很瘦，打坐气都无法上来，那种人定有长短脚，脊椎骨不直，毛病很多，所以脊椎牵制健康甚大。

训练打坐盘腿的技巧

-打坐入门(三)

一、训练单盘及双盘的技巧

(一)、单盘：

初学打坐的人，一定从单盘(如意坐、金刚坐)开始练起，若丹田未成形，打坐只有痛的份。故要打坐时间能拉长，就要练习丹田成形，若丹田气机有了，打坐就能渐入佳境。若丹田有点气，但是打坐时气不容易通达到脚，且单盘时膝盖也不柔软，不能与另一脚密合。此时最重要的是气不够，脚不能调理好，学者可以平躺下来，腿上绑上三节(膝盖上、膝盖下、足裸处)健康带一、两个钟头，脚足的气就会上来，帮著脚气通，要通前，脚也会发痛的。我们有位同学，常常全身发冷，冬天睡觉都要穿棉袄，绑了健康带以后，当下就不必穿那麼多衣物睡觉，因为血气直接上来了。

(二)、双盘时:
打坐到上路后，采用双盘是必要的，因为气会由丹田往督脉，再经任脉回到丹田后扩散到下盘，双盘时对气扩散到下盘很重要。双盘时，双膝应能著地的姿势才是安稳正确的，若一脚膝盖没著地，就表示骨盆腔左右有高低，左右脚有长短的问题发生，要进一步调整髋、股骨。

(三)、双盘不如法的调整
若双盘时双脚膝盖不能同时著地，此时应采用健康带来做调整，现在我大略把健康带粗略介绍一下。健康带是针对瘠柱侧弯或前后弯的毛病来调理的，脊椎不直牵连到中枢神经系统，而神经系统关系著五脏六腑的健康，脏腑不健康，影响到内分泌系统，最要命的是真气也因而不通，打坐很用功但进境很缓慢，或根本无进展。
因此应把最基本的脊椎柱先调整直立，连带的脏腑毛病也因此易於矫正。所以，不止长短脚，若有妇女毛病、坐月子气衰、血气不通、冬天手脚发冷、脏腑器官有毛病的，皆可绑健康带以对治。
有练打坐、练丹田的人绑健康带，气较易诱发起来，十几分钟就来了，很奇怪，气会上来走到头，走到脑；而没有打坐的人，要绑到 2~3 个月气才会起来。所以老同学，除了感染到病毒类的疾病，要是内脏的疾病，尽量不要依靠药物，用健康带来治疗最好的。
绑健康带可以诱气的原因，是我们的脚普通是外张开的，因此髋骨、股骨角度也是外张的，髋股骨张开，脚走起路来时，就向外成外八字步型，脊椎不易拉直。绑了健康带，把脚并起，相对地髋股骨也内收，骨盘角度因而归位，脊椎因此拉直，便进而直接影响到中枢神经与内脏，达恢复健康的目的。所以绑健康带的人，学打坐初期会比一般人的气机易诱发起来。

(四)健康带的绑法:
1.脚踝部分:在脚踝上方部分绑上最短的第三条健康带，松紧要适当，太松气起不来，太紧会胀得很大，很疼痛。若躺下来觉得太紧，要再放松点，因为十几分钟后气上来时脚会膨胀，会把带子拉得更紧。若足裸处会痛，两足裸间垫放一毛巾也可解决此困扰。
2.膝盖上部分:在膝盖上 1~2 公分处绑第一条健康长带，此处绑紧一点没关系。
3.膝盖下部分:在膝盖下 1~2 公分绑上第二条健康长带，此处要略松，不宜太紧，因为太紧会影响到脚踝处，躺下会觉得太紧。
平躺下来时，若觉得太紧，要重新放松调整，调整好后，双手轻放於中腹部上两侧。何时要绑，睡觉时最好能整晚绑三条健康带，除此外，只要人躺下便可绑。工作的时候也可绑，尤其打电脑、看书、看电视时，可以只绑膝盖上第一条健康带。
一个月后会发现走八字步的脚会变为正向平行走，而且双盘时双膝也可著地，因为此时脚型、脊椎与骨盆腔皆已开始恢复到较正常的位置了!有的人为了矫正脊椎而去整椎，花很多钱，跑很远，但整后隔日又恢复原状。我们不必去花钱，只要有机会，天天绑健康带，让肌肉、筋骨定型就可达到固定的好效果，因此希望学员们好好的利用这三条带子。

二、心系缘处(意守何处)

初机打坐者要有一套方法，使自己能早日上路，以进入禅修的境界。在丹田诱发起来后，让意守督脉与任脉不同定点，可使任督两脉初连，

然於往后打坐中再长守下盘丹田，即能将诱发之真气，随风大调理而渐入佳境。
督、任脉打坐时不同期间心系缘在何处？打坐时气已经能上来了，心要守哪里？意守何处，随下列各定点转移。
1.打坐时，初学的人意守在呼吸上下之间。
2.丹田诱起后要改成意守督脉命门穴，肚脐正对面的腰脊柱上有一命门穴。
(1)先记得提肛。
(2)气通过会阴。
(3)心守到命门穴:把意念和气导到命门，要是不知如何将气转入督脉，气容易从任脉逆流往上冲，念佛、念咒的人，因为心专注观想於头部，最会有此毛病，要注意不能让气逆走任脉。要使气从背后上来，再从头、面下到任脉去。命门在肚脐相对位置的后脊椎 S 弯曲的地方，亦即后面两肾中间与脊柱相交的部位。
(4)若微微感觉命门穴处胀或紧，则表示气已达到此部位，但若要是感觉该处紧或胀得厉害，就表示打坐姿势不正，腰弯驼背使得气无法通过，此时应要挺腰。
3.次改守身柱穴，气能随意走到身柱穴最好，前胸檀中穴的正背后脊柱相对位置即为身柱穴。打坐时觉得胸闷，要观想身柱穴，脉通时气进去胸后，就会觉得胸部豁然开朗。
心守何处的方法有：
(1)若不会用心念守某定点，要用最笨的方法，以手抓痛那位置后，再用心观想该痛处。
(2)心可多用时，可同时观想呼吸和命门穴处，能做到则直接观想。道家、密宗用观想说气从背后上面前下，重复不断地将心遶在前后脉上，因刚开始时，气尚无，也无法通督、任两脉，但如此观遶久了，任督二脉也会通。但是我们不如此做的原因是，要真正体会到气，使心守哪里，气就走到哪里，通到哪里为要。因往后心要入定，不能让它一直在动，初机学者不得不移动心所守的地方，但如此做，起码一段时间心还是不动的。
4.次改守眉间(上丹田):若气觉得已到身柱穴处，就要把气从背后身柱穴导至眉间来，即要意守眉间轮。修世间禅定的人，从此点看外世界，内可连接到脑部的明点，闭著眼可见山河大地，即是道家说的第三只眼。但佛禅修的是体性现，得半头天眼，就是脑里可充满外界虚空或一切境，是用见性看外界
5.次改守鼻尖:气至后心移守到鼻尖，气会走过鼻柱或鼻两边而下。
6.次改守仁中:此为任、督两脉交接的地方，气会由此进入牙龈门齿之间。
7.次改守檀中穴:两乳之间中线任脉交接处，即中丹田。
8.次回守丹田:小腹为下丹田，心守住下丹田后，再正精进呼吸，因守下盘，要再进行风大呼吸的调理，往后打坐就一直意守丹田。
因为呼吸太大时，脚会胀痛厉害，故宜适当调理风大进出大小。呼吸(风)量大时，口会乾(火旺)，呼吸量不大，则口不乾(火不旺)，口水津液分泌适度(水温和上升)，全身经络(地大)就会柔和。
四、用功得利后的现象
前两种观想方法可交互配合运作，效果会更好。以上数种方法每人的反应不同，有的人气会由下往上带动旋转，有的会与丹田契合在一起跳动，最重要的是闭气的时间会越来越长。所以打坐的时间要能长久，丹田定要练起来，才能再进一步来调理风大。
当打「心中心法」的手印时，手印结起会帮助气到手，到上半身，仍因而不觉得累。而仅打坐时，若以定心手印打上两小时以上，更是不简单，此时风大的控制很重要。上次讲到地、水、火、风四大，打坐时四大不调，如地大不调时脚就会僵硬而痛，地大要柔软不痛，风大就要调得好。风大调得好，火大温柔，则水大微微上升，口乾舌燥的问题就没有。气能往上身，且布满了全身后，气就会往下

到大小腿、脚尖等处，如此脚就不会发麻。所以丹田一定要练起来，才可以说学好了打坐的功课。
练丹田时，呼吸会随著练习的期间越来越长，当呼吸延长到顶点时，又会逐渐慢慢地缩短变小，此时就是要调理风大的必要时候，到后来只要吸一点点气(百分之 1、2 而已)就闷在那里，丹田则仍在那里转运那一点点的气，由下往上，再往下走，这样脚就不会痛，所以到最后的关键点就是在调风大。
不管怎样，丹田一定要让它成形，丹田成形后，行者上座要马上打开丹田，方法前两节课有提到过(即吐出浊气、吸气后闭气等)。打坐的成就与打坐的时间长短成正比，修「心中心法」时，要突破的关键点时，就要在黄历大月时(有 30 日的)，从晚上九点起每座打坐 6 小时，再休息 2 小时，再打 6 小时一座，如此一天总共要打坐 3 座 18 小时，且连续七日才有机缘开悟。故长时间打坐才能突破色身、得开悟，故到后来一定要长时间的用功修法或打坐，才会有成就。
(89 年 4 月 22 日於法尔先修班)

法尔禅修中心
http://www.dharmazen.org